

BIULETYN SPORTOWY

WOJEWÓDZKIEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ W RZESZOWIE

Rzeszów, dnia 23 maja 1955 r. Nr 25 (81) R II

TREŚĆ

KOMUNIKAT

Sekcji Lekkoatletyki WKKF

Trójbój Narodowy (wyjaśnienia do regulaminu)

W Trójboju Narodowym w II-gim etapie finałowym w Bydgoszczy w dniu 29 maja br. prawo startu mają zawodnicy niesklasyfikowani, wyłonieni z eliminacji na podstawie uzyskanych wyników. Zawodnicy, którzy w I etapie w jakiejkolwiek konkurencji (100 m, skok wzwyż, pchnięcie kulą) uzyskali klasę sportową mają prawo startu w finale.

Zawodniczki mogą uzyskać klasę sportową wielobojową, przewidzianą dla trójboju kobiet:

normy kl.	młodzież.	III	II	I
	650 pkt.	750 p.	1100 p.	1550 p.

jednakowoż posiadanie jakiejkolwiek klasy nie jest konieczne.

Zrzeszenia (Rady Główne) zgłaszają 3 zawodniczki i 3 zawodników po jednym (nej) do każdej kategorii wieku — wyłącznie spośród tych zawodników i zawodniczek, którzy brali udział w I-szym etapie.

Obliczanie punktów

Wyniki seniorek, seniorów, juniorów, oblicza się według punktów tabel wielobojowych 1953 r. „Lekkoatletyczne Tabele Punktowe. Wyniki dziewcząt i chłopców — oblicza się według tabel wieloboju SPO — str. 202 — 234 „Lekkoatletycznych Tabel Punktowych".

Zgłoszenia

Rady Główne Zrzeszeń Sportowych przesyłają do WKKF Bydgoszcz w terminie do dnia 20 maja 1955 r. zgłoszenia — w odpisie do Sekcji LA GKKF — zawierające:

1. nazwisko i imię zawodnika (czki)
2. rok urodzenia
3. ewnt. klasa

Zgłoszenia nadesłane do WKKF Bydgoszcz po tym terminie nie będą uwzględniane.

Komisja mandatowa

W dniu 28 maja 1955 r. o godz. 15.00 w WKKF Bydgoszcz Komisja mandatowa sprawdzi uprawnienia zgłoszonych do Trójboju Narodowego — do uczestnictwa w finale. Kierownicy drużyn przedłożą Komisji mandatowej:

1. zaświadczenie WKKF, że zawodnicy startowali w I-szym etapie i odbyli wszystkie 3 konkurencje.

2. zaświadczenie WKKF, iż zawodnicy ci nie są zawodnikami sklasyfikowanymi, względnie uzyskali klasę dopiero w I-szym etapie Trójboju Narodowego.

3. zaświadczenie odbytego badania lekarskiego z maja 1955 r.

4. dla juniorów, chłopców, dziewcząt i juniorek wyciągi z aktów urodzenia względnie dowody osobiste.

Zawodnicy nie posiadający ww. dokumentów nie będą dopuszczeni do zawodów.

Regulaminy mistrzostw zrzeszeń

Sekcja LA WKKF podaje listę zatwierdzonych regulaminów mistrzostw woj. w l. a. zrzeszeń z poprawkami:

1. Regulamin mistrzostw LA ROZS Start
2. Regulamin mistrzostw LA ROZS Budowlani
3. Regulamin mistrzostw LA ROZS Sparta
4. Regulamin mistrzostw LA ROZS Górnik
5. Regulamin mistrzostw LA ROZS Unia
6. Regulamin mistrzostw LA ROZS Stal
7. Regulamin mistrzostw LA ROZS Zryw

W regulaminie ZS Zryw pod pkt. IV „Uczestnictwo" należy dodać:
f) dopuszczalny start zawodników w 3-ch konkurencjach.

8. Regulamin l. a. Okręgowej Spartakiady Szkół Rolniczych: Należy zaznaczyć, że zawodnicy mogą startować w trzech konkurencjach w tym w dwu biegowych (sztafetę liczy się jako konkurencję biegową).

REGULAMIN

rozgrywek lekkoatletycznych zrzeszeniowej ligi wojewódzkiej o Puchar WKKF Rzeszów 1955 r.

Cele i zadania

Sekcja LA WKKF wraz z Radą Trenerów wprowadziła do Jednolitego Kalendarza Imprez Sportowych na 1955 r. zrzeszeniowe mistrzostwa ligi wojewódzkiej w celu:

a) podniesienia poziomu zawodników kl. I, II i III
b) wyłonienia najlepszego zrzeszenia w województwie
c) popularyzacji zawodów na odznakę SPO w lekkiej atletyce
d) przygotowania reprezentacji wojewódzkiej do rozgrywek II-giej grupy Pucharu Miast w la.

Miejsce i termin

Mistrzostwa ligi wojewódzkiej odbędą się w 7-miu następujących terminach:
1. 25 — 26 VI
2. 10 VII
3. 16 — 17 VII
4. 30 — 31 VII
5. 14 VIII
6. 21 VIII
7. 4 IX

Miejsce rozgrywek i gospodarza zawodów wyznaczy każdorazowo Sekcja LA WKKF.

Uczestnictwo

a) W rozgrywkach startują reprezentacje następujących zrzeszeń sportowych z terenu woj. rzeszowskiego:

ZS Stal I
ZS Włókniarz
ZS Sparta
ZS Górnik
ZS Kolejarz
ZS Gwardia
ZS LZS
ZS Stal II

b) Drużyny biorące udział w rozgrywkach obowiązane są posiadać odpowiednią ilość zawodniczek i zawodników do każdej konkurencji sklasyfikowanych co najmniej w klasie III-ciej.

c) O prawie startu w drużynie danego zrzeszenia decyduje zarejestrowanie zawodników na karcie zgłoszeń w Sekcji LA WKKF Rzeszów. Nadto startujące w rozgrywkach zrzeszenia prześlą na piśmie do dnia 30 maja br. do Sekcji LA WKKF wykaz zawodników i zawodniczek startujących w rozgrywkach ligowych.

Wykaz winien zawierać:

imię i nazwisko zawodnika (czki)
rok urodzenia
posiadana klasa sportowa
Nr karty zgłoszenia (deklaracji).

d) Do każdej konkurencji kierownik drużyny zgłasza po dwu zawodników (czki) oraz dwie sztafety męskie i jedną żeńską. Zawodnik (czka) może startować w dowolnie obranych trzech konkurencjach (w tym najwyżej w dwu biegowych). Sztafetę zalicza się jako konkurencję biegową.

e) Wszyscy zawodnicy bez względu na posiadaną klasę muszą posiadać legitymację klasyfikacyjną ważną na rok 1955 oraz aktualne zaświadczenie lekarskie wzgl. kartę zdrowia. Start juniorów dopuszczalny jest w konkurencjach biegowych nie dłuższych jak do 1.500 m.

f) Drużyny uczestniczące w rozgrywkach obowiązane są posiadać wymagane przepisami urządzenia la i sprzęt sportowy do przeprowadzenia zawodów wg. niniejszego regulaminu.

Rady Okręgowe Zrzeszeń Sportowych winny zabezpieczyć odpowiednie fundusze na sfinansowanie organizacji zawodów u siebie.

Program zawodów

Kobiety:

Bieg 100 m, 400 m, 80 m płotki, sztafeta 4×100 m, skok w dal, wzwyż, rzut dyskiem, oszczepem i pchnięcie kulą.

Mężczyźni

Bieg 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1.500 m, 5.000 m, 110 m płotki (wysok. 91,4), 200 m płotki, sztafeta 4×100 m, 4×400 m, skok w dal, wzwyż, trójskok, skok o tyczce, rzut dyskiem, oszczepem, pchnięcie kulą, młot.

System i sposób przeprowadzenia

a) System rozgrywek ma na celu wyłonić mistrza ligi i mistrza woj. na 1955 rok.

b) Rozgrywki odbywają się w dwu równorzędnych grupach jednocześnie i mają charakter wielo-meczów la.

c) Losowanie grup do pierwszego terminu rozgrywek przeprowadzi Sekcja LA WKKF w obecności zainteresowanych zrzeszeń.

d) Mistrzem województwa na 1955 rok zostanie ta drużyna, która zajmie I-sze miejsce w 7-mym terminie rozgrywek.

e) O kolejności miejsc w tabeli rozgrywek decyduje suma małych pkt. z całości rozgrywek. W wypadku równej ilości tych pkt. o miejscu w tabeli decyduje ilość I-szych, II-gich wzgl. III-cich miejsc.

f) W drugim, trzecim itd. terminie rozgrywek w pierwszej grupie wezmą udział te drużyny, które znajdować się będą w tabeli rozgrywek na miejscach od I-go do IV-go, w drugiej grupie od V-go do VIII-go.

g) Po 7-mym ostatnim terminie rozgrywek drużyna, która zajmować będzie ostatnie miejsce, rozegra spotkanie o spadek wzgl. pozostanie w lidze z drużynami ZS Budowlani, ZS Zryw czy też Startem lub Unią. Do ligi wchodzi drużyna, która w rozgrywce zajmie I-sze miejsce. Decyduje suma małych pkt.

h) Sekcja LA WKKF wyznacza sędziów głównych i Komisje Sędziowskie, które przeprowadzą zawody wg. obowiązujących przepisów lekkoatletycznych GKKF i niniejszego regulaminu.

i) Start poza konkursem jest niedopuszczalny.

j) Całością rozgrywek kieruje SLA WKKF, która równocześnie dokonuje weryfikacji zawodów i ogłasza wyniki w Biuletynie Sportowym WKKF.

k) W biegach krótkich przeprowadza się półfinały i finały, w konkurencjach technicznych (skoki i rzuty) wszystkim zawodnikom i zawodniczkom przysługuje po trzy próby, trzem najlepszym zawodnikom i zawodniczkom dalsze trzy próby. O kolejności miejsc decydują czasy — wyniki.

l) Gospodarz zawodów powołuje sekretariat zawodów, który co najmniej na trzy godz. przed zawodami przyjmuje listy zgłoszeń zawodników startujących w poszczególnych konkurencjach wraz z legitymacjami klasyfikacyjnymi i kartami zdrowia.
Po skontrolowaniu uprawnień zawodników przy udziale sędziego głównego, sekretariat przygotowuje protokoły do wszystkich konkurencji i wydaje Nr startowe dla zawodników. W czasie zawodów sekretariat prowadzi punktację rozgrywek.

m) Zawody winny być przeprowadzone wg. załączonych szczegółowych programów.

n) Organizator — gospodarz zawodów winien odpowiednio zapropagować zawody i nadać im właściwą formę polityczno-sportową. Na zawodach winna być zorganizowana obsługa sprawozdawczo-informacyjna (megafony, spiker).

o) Gospodarz zawodów obowiązany jest na 7 dni przed terminem zawiadomić drużyny przyjeżdżające i Sekcję LA WKKF o miejscu i godz. zawodów.

Ocena wyników

a) W zawodach każdej grupy przeprowadza się punktację wg. zajętych miejsc przez zawodnika i zawodniczkę w poszczególnych konkurencjach:

za I miejsce 10 pkt.
za II miejsce 8 pkt.
za III miejsce 6 pkt.
za IV miejsce 5 pkt.
za V miejsce 4 pkt.
za VI miejsce 3 pkt.
za VII miejsce 2 pkt.
za VIII miejsce 1 pkt.

Sztafety punktuje się podwójnie tj. za I miejsce — 20 pkt., za II miejsce — 16 pkt. itd.

b) O kolejności miejsc w grupie decyduje suma pkt. uzyskanych w konkurencjach męskich i żeńskich poszczególnych drużyn.

c) Za nieobsadzenie i nieukończenie konkurencji oraz za dyskwalifikację zawodnika zalicza się 0 pkt.

Nagrody

Zwycięska drużyna otrzymuje Puchar Przechodni WKKF. Puchar zdobyty trzykrotnie kolejno, lub pięciokrotnie nie kolejno przez tę samą drużynę przechodzi na jej własność.

Sprawy finansowe

a) Gospodarz zawodów pokrywa koszty sędziów i organizacji zawodów.

b) Drużyny gości pokrywają koszty przejazdu, wyżywienia i ewentualnie zakwaterowania swoich zawodników.

Zmiana regulaminu

Sekcja LA WKKF zastrzega sobie prawo zmiany niniejszego regulaminu. W sprawach nie objętych ww. regulaminem decyduje Sekcja LA WKKF — w czasie zawodów sędzia główny.

Inspektor Dyscyp. Sport. Przewodniczący Sekcji

Jamrozek Zofia **Sitek Janina**

PIŁKA NOŻNA

KOMUNIKAT

Komisji Sportowej Ligi Międzywojewódzkiej

Weryfikacja zawodów rozegranych 8 V 1955 r.

Lublinianka Lublin — Polonia Przemyśl — 1:0 i 2 pkt dla Lublinianki

Stal Mielec — Stal Rzeszów — 4:1 i 2 pkt dla Stali Mielec

Stal Stalowa Wola — Unia Zamość — 5:1 i 2 pkt dla Stali

Gwardia Chełm — JKS Jarosław — 4:3 i 2 pkt dla Gwardii

Gwardia Rzeszów — Górnik Glinik — 1:1 i po 1 pkt dla obu drużyn

Kolejarz Przemyśl — Włókniarz Krosno — 2:1 i 2 pkt dla Kolejarza

Kary

Karze się zawodnika Unii Zamość Przepiórkę Stanisława 2 miesięczną dyskwalifikacją od 8 maja do 7 lipca 1955 r. za słowną obrazę sędziego w czasie zawodów rozegranych w dniu 8 V 1955 r.

Zapewnienie opieki lekarskiej nad zawodnikami w czasie zawodów

Przypomina się, że regulamin rozgrywek piłkarskich o mistrzostwo ligi m-wojewódzkiej zobowiązuje gospodarzy zawodów do zabezpieczenia obecności na zawodach lekarza względnie personelu medycznego, mogącego udzielić doraźnej pomocy w razie nieszczęśliwego wypadku, jak również do posiadania na boisku apteczki względnie środków umożliwiających udzielenie wspomnianej pomocy. Drużyny rzeszowskie Gwardia i Stal zobowiązuje się do zgłaszania swych zawodów w Wojewódzkiej Poradni Sportowo-lekarskiej.

St. Insp. Dysc. Sport. Przewodniczący Kom. Sport.

Podróżek Wiktor **Mgr. Zawadzki Stanisław**

KOMUNIKAT

Sekcji Piłki Nożnej WKKF

Sprawy Prezydium

Prezydium Sekcji Piłki Nożnej Wojewódzkiego Komitetu Kultury Fizycznej w Rzeszowie poleca wszystkim Kołom Sportowym **na terenie miasta Rzeszowa** zgłaszanie zawodów piłkarskich tak mistrzowskich jak również towarzyskich do Wojewódzkiej Przychodni Sportowo-Lekarskiej najpóźniej 3 dni przed rozegraniem zawodów, celem delegowania lekarza mogącego udzielić natychmiastowej pomocy wrazie zaistnienia nieszczęśliwego wypadku.

Sędziów głównych wyznaczonych do prowadzenia zawodów p. n. zobowiązuje się do sprawdzania każdorazowo przed rozpoczęciem zawodów obecności lekarza wzgl. personelu medycznego. W razie stwierdzenia nieobecności wymienionych — poleca się sędziemu wpisać powyższe do sprawozdania z zawodów.

Sprawy Komisji Sportowej

Rozgrywki juniorów klasy „B".

Wszystkie SPN PKKF prowadzące rozgrywki juniorów klasy „B" prześlą natychmiast po ukończeniu rundy wiosennej szczegółowe sprawozdanie z przebiegu rozgrywek podając czy wszystkie Koła obowiązane do posiadania drużyn juniorów wystawiły drużyny do rozgrywek, które zawody weryfikowano v.o., z jakiego powodu, ile razy i jaka drużyna, oraz prześlą końcową tabelkę.

Puchar Polski

Przypomina się SPN PKKF iż mistrz powiatu w rozgrywkach o Puchar Polski musi być wyłoniony do dnia 30 czerwca br.

Należy również przysłać do SPN WKKF sprawozdanie ile drużyn brało udział, ile zawodów zweryfikowano v.o i dlaczego?

Sprawy Kolegium Sędziów

Przyjęcie do Kolegium Sędziów

a) w wyniku zdanego egzaminu przyjęto w poczet sędziów kol. Bindera Jana w klasie III z przynależnością do KS Jasło.

b) Reaktywowano w prawach sędziowskich kol. Skalskiego Tadeusza w klasie I, w związku z powrotem z wojska, z przynależnością do KS Rzeszów.

c) W wyniku zdanego egzaminu przyjęto w poczet sędziów kol. Łukasiewicza Stanisława w klasie III z przynależnością do KS Krosno.

Skreślenia z Kolegium Sędziów

a) W związku z nieprzejawianiem żadnej działalności decyzją KS Przemyśl skreśla się kol. Wardęgę Leopolda, Barańskiego Romana i Borczowskiego Jerzego, zaś kol. Dąbskiego Felicjana na własną prośbę z listy sędziów KS Przemyśl z dniem 19 IV 1955 r.

b) W związku z nieprzejawianiem żadnej działalności i nieudzieleniem odpowiedzi na pisma KS WKKF, skreśla się z listy sędziów kol. Cygana Mariana s. kl. I.

Anulowanie kary

W związku z pismem Kol. Dziumowicz Józefa wyjaśniającym niemożność prowadzenia zawodów p.n. w dniu

3 IV 1955 r. anuluje się karę nagany, udzielonej w Biuletynie Sportowym Nr 22 (78) R II z dnia 2 V 1955 r.

Obsada zawodów na dzień 29 V

Rezerwy III Ligi

Sparta Jarosław — Włókniarz Krosno — Mazur K., Ragan W., Koneczny Kaz. (Jarosław)
Stal Rzeszów — Gwardia Rzeszów — Senejko S., Cygan Z., Wołyniec J. (Rzeszów)
Stal Mielec — Stal Stalowa Wola — Tomczyk J., Bucki W., Stemplewski (Mielec)

„A“ Klasa

Sparta Łańcut — Sparta Dębica — Wężowicz Z., Dudek J., Kalwas A. (Rzeszów)

Sparta Przeworsk — Gwardia Przemyśl — Szczurek E., Stachowicz M., Hajdaś (Rzeszów)

LZS Zaczernie — Górnik Sanok — Hałoń L., Szach M. (Rzeszów).

Stal Dęba — Unia Krosno — Kozioł B., Żywiec A., Klee Z. (Rzeszów).

Sparta Rzeszów — Kolejarz Jarosław — Pyłypko A., Niezgoda W., Jaracz Z. (Krosno)

Górnik Krosno — Budowlani Rzeszów — Maksym M. (Przemyśl), Kiełtyka, Krementowski (Jasło)

Sparta Nisko — LZS Żurawica — Dobosz Z. (Rzeszów), Sikora S. (Stalowa Wola), Watracz A. (Tarnobrzeg)

Stal Sanok — Kolejarz Rozwadów — Stachowicz J., Strzelecki J., Gnatek M. (Rzeszów).

Sparta Sędziszów — Sparta Jasło — Osada J., Bereś A., Paja Wł. (Rzeszów)

Rezerwy A Klasy

Sparta Przeworsk — Gwardia Przemyśl — Hajdaś St. (Rzeszów)

LZS Zaczernie — Górnik Sanok — Szach M. (Rzeszów)

Stal Dęba — Unia Krosno — Klee Zbigniew (Rzeszów)

Sparta Rzeszów — Kolejarz Jarosław — Niezgoda Wład. (Krosno)

Sparta Sędziszów — Sparta Jasło — Paja Wł. (Rzeszów)

Klasa „A“ juniorów

Start Rymanów — Górnik Glinik — Skalski T., Maślany R., Hydzik (Sanok)
Budowlani Przemyśl — Stal Dębica — Czarnecki A., Jabłoński J., Piwiński (Przemyśl)
Sparta Rzeszów — Stal Stalowa Wola — Szydło E., Stec M. (Dębica), Górski J. (Łańcut)
Sparta Jarosław — Sparta Przeworsk — Kłosiński J. (Łańcut), Dziurgot K., Koczut T. (Jarosław)

Klasa „B“ juniorów

Sparta Głogów — LZS Zaczernie — Zieliński S. (Kolbuszowa)
Gwardia Rzeszów — Sparta II Rzeszów — Szymończyk W. (Rzeszów)
Kolejarz Rzeszów — Budowlani Rzeszów — Cupryś F. (Rzeszów)
Stal Rzeszów — LZS Przybyszówka — Cygan Z. (Rzeszów)

„B“ Klasa

Start Rzeszów — LZS Dolno Leżajskie — Urban R. (Rzeszów)

„C“ Klasa

LZS Krasne — LZS Malawa — Zoła W. (Rzeszów)
LZS Tyczyn — LZS Słocina — Chwałka Jan (Rzeszów)
LZS Wilkowyja — LZS Zalesie — Machnik (Rzeszów)
LZS Załęże — LZS Biała — Hanf M. (Rzeszów)

Trampkarze

Stal Rzeszów — LZS Załęże — Wołyniec J. (Rzeszów)
Gwardia Rzeszów — Sparta Rzeszów — Bereś St. (Rzeszów)

Starszy Inspektor — Przewodniczący Sekcji

Podróżek Wiktor — **Stelmach Henryk**

K O M U N I K A T

Sekcji Piłki Nożnej PKKF Rzeszów

Rozgrywki o Puchar Polski

Zawody o Puchar Polski na szczeblu powiatu rzeszowskiego rozegrane w dniu 11 IV br. weryfikuje się następująco:
LZS Tyczyn — LZS Biała 3:2
LZS Słocina — LZS Zalesie 5:1
LZS Malawa — LZS Wilkowyja 9:0
LZS Załęże — LZS Krasne 2:5
LZS Zaczernie jun. — Sparta Głogów jun. 4:0
LZS Trzciana — LZS Rudna Wielka 3:4
LZS Rudna Mała — LZS Świlcza 8:0
LZS Jasionka — LZS Słobierna 3:6
Unia Boguchwała — LZS Babica 3:0
LZS Bratkowice — LZS Mrowla 3:0 vo
Sparta Głogów — LZS Zaczernie Ib 3:0 vo
LZS Miłocin — LZS Przybyszówka jun. vo obustr.
LZS Terliczka — LZS Strażów vo obustr.

Weryfikacja zawodów o mistrzostwo klasy B — juniorów:

z dnia 17 IV
Gwardia Rzeszów — Stal Rzeszów — 1:2 i 2 pkt dla Stali
LZS Przybyszówka — Budowlani Rzeszów — 0:5 i 2 pkt dla Budowlanych
z dnia 24 IV
Sparta Głogów — Gwardia Rzeszów — 2:0 i 2 pkt dla Sparty
Stal Rzeszów — Kolejarz Rzeszów — 13:0 i 2 pkt dla Stali
Budowlani Rzeszów — LZS Zaczernie — 7:0 i 2 pkt dla Budowlanych
z dnia 1 V
Kolejarz Rzeszów — Sparta Głogów — 0:4 i 2 pkt dla Sparty

Kary zawodników

Ciupaka Tadeusza ze Stali Rzeszów i Kruschika Mariana z Kolejarza Rzeszów ukarano ostrzeżeniem za niebezpieczną grę na zawodach w dniu 24 IV br. (§ 6, pkt 1 m).

Rozgrywki młodzików (trampkarzy)

Ustala się następujący terminarz rozgrywek mistrzowskich młodzików (trampakrzy) powiatu i miasta Rzeszów na rok 1955:
15 V
Gwardia Rzeszów — Sal Rzeszów
LZS Załęże — Sparta Rzeszów
22 V
Sparta Rzeszów — Stal Rzeszów
LZS Załęże — Gwardia Rzeszów
29 V
Stal Rzeszów — LZS Załęże
Gwardia Rzeszów — Sparta Rzeszów
Gospodarze zawodów wymienieni są na pierwszych miejscach.

Sprostowanie

W Komunikacie SPN PKKF ogłoszonym w numerze 33 Biuletynu Sportowego WKKF z roku 1954 mylnie podano czasokres 6 miesięcznej dyskwalifikacji zawodnika SITARZA ROMANA ze „Startu“ Rzeszów. Dyskwalifikacja tego zawodnika winna trwać od dnia 24 VIII 1954 r. do dnia 24 II 1955 r.

Sekretarz SPN — Przewodniczący SPN

Michał Hanf — **Jan Prokop**

KOMUNIKAT

Sekcji Piłki Nożnej PKKF Krosno

Weryfikacja Pucharu Polski

10 V 1955 r.
Zryw Zasadn. Szkoła Zaw. Krosno — Włókniarz juniorzy Krosno 0:5 dla Włókniarza.
LZS Iwonicz — LZS Miejsce Piastowe 1:4 dla LZS Miejsce Piastowe
Potok Turaszówka — KS Jedlicze 0:2 dla KS Jedlicze

Weryfikacja Mistrzostw klasy „B“

8 V 1955 r.
LZS Zagórz — LZS Zarszyn 5:2 i 2 pkt. dla LZS Zagórz
KS Jedlicze — KS Krajowice 0:4 i 2 pkt. dla KS Krajowice
Start Rymanów — LZS Miejsce Piastowe 1:2 i 2 pkt. dla LZS

Weryfikacja mistrzostw klasy „C“

7 V 1955 r.
LZS Świerzowa — LZS Kobylany 3:0 v.o. i 2 pkt. dla LZS Świerzowa za udział w LZS Kobylany niepotwierdzonych zawodników Solińskiego Lesława i Wierdaka Jana
8 V 1955 r.
Potok Turaszówka Ib — LZS Iwonicz 0:5 i 2 pkt. dla LZS
LZS Świerzowa — LZS Dukla 1:4 i 2 pkt. dla LZS Dukla
LZS Rogi — Budowlani Polanka 3:0 v.o. i 2 pkt. dla LZS za niestawienie się do zawodów Budowlanych
LZS Kobylany — LZS Suchodół 3:0 v.o. i 2 pkt. dla LZS Kobylany za niestawienie się do zadowów LZS Suchodół

Weryfikacja mistrzostw juniorów

6 V 1955 r.
LZS Miejsce Piastowe — Potok Turaszówka 10:1 i 2 pkt. dla LZS
7 V 1955
Unia Krosno — Włókniarz Krosno 2:4 i 2 pkt. dla Włókniarza
8 V 1955 r.
Górnik Krosno — KS Jedlicze 3:0 v.o. i 2 pkt dla Górnika Krosno za niestawienie się do zawodów KS Jedlicze

W wynkiu weryfikacji przeprowadzonych rozgrywek mistrzowskich klasy „B“ juniorów powiatu krośnieńskiego — układ tabeli po zakończeniu rozgrywek przedstawia się następująco:

Lp.	Nazwa Koła:	Gier:	pkt.	Stos. bramek.
1.	Górnik Krosno	9	18	31:2
2.	Włókniarz Krosno	9	12	32:9
3.	Unia Krosno	9	10	30:18
4.	LZS Miejsce Piast.	5	4	17:17
5.	KS Jedlicze	9	4	9:35
6.	Potok Turaszówka	9	2	6:44

LZS Miejsce Piastowe rozegrał spotkania msitrzowskie tylko w rundzie wiosennej

Mistrzostwo klasy „B“ Juniorów powiatu krośnieńskiego na 1954/55 rok zdobyło KS „Górnik - Nafta“ Krosno, które zgodnie z regulaminem mistrzostw zakwalifikowało się do eliminacyjnych rozgrywek o wejście do klasy „A“ juniorów województwa rzeszowskiego.

Kary zawodników

Kawa Stanisław — KS Krajowice ostrzeżenie za krytykowanie orzeczeń sędziowskich na zawodach w dniu 8 V 1955 r. z KS Jedlicze (§ 6 pkt. 1 lit. g).

Rygiel Stanisław — Start Rymanów 1-no miesięczna dyskwalifikacja z zawieszeniem wykonania kary na okres 6 miesięcy od 25 V 1955 r. do 24 XI 1955 roku włącznie za grę brutalną za zawodach w dniu 8 V 1955 r. z LZS-em Miejsce Piastowe (§ 6. pkt. 1. lit. n).

Rozgrywki eliminacyjne juniorów

Ustala się następujący terminarz rozgrywek eliminacyjnych juniorów o wejście do klasy „A“ juniorów województwa rzeszowskiego:

29 V 1955 r. Górnik Krosno — Mistrz Sanoka
5 VI 1955 r. Mistrz Sanoka — Mistrz Jasła
9 VI 1955 r. Mistrz Jasła — Górnik Krosno
12 VI 1955 r. Mistrz Sanoka — Górnik Krosno
19 VI 1955 r. Mistrz Jasła — Mistrz Sanoka
26 VI 1955 r. Górnik Krosno — Mistrz Jasła

Gospodarze zawodów wymienieni zostali na pierwszych miejscach.

Przypomnienie

Kierownictwa kół sportowych nie stosują się do zarządzeń odnośnie -wpisywania na sprawozdaniach sędziowskich klasv sportowej zawodników. W związku z powyższym komunikujemy, że lekceważenie tej sprawy oceniane będzie jako niedociągnięcie ze strony rady koła i w przyszłości stosować będziemy udzielanie nagan tym radom kół, niezależnie od ujemnej oceny we współzawodnictwie.

W celu uzupełnienia dotychczasowych sprawozdań sędziowskich — poleca się wszystkim drużynom klasy „B“ grupy podkarpackiej przedłożyć w terminie do dnia 28 maja br. wykaz zawodników sklasyfikowanych z ważnością na 1955 rok. Odpowiedź negatywna obowiązuje.

Współzawodnictwo sportowe

Ogłasza się oficjalne wyniki we współzawodnictwie sportowym juniorów klasy „B“ powiatu krośnieńskiego, uzyskane w okresie mistrzostw 1954/55 r.

Nazwa koła	Punkty dodat.	ujem.	Saldo punktów	Miejsce
Górnik Krosno	50	—	+ 50	I
Unia Krosno	40	11	+ 29	II
Włókniarz Krosno	40	15	+ 25	III
LZS Miejsce Piast	25	—	+ 25	IV
Potok Turaszówka	35	14	+ 21	V
KS Jedlicze	35	25	+ 10	VI

Potwierdzenie zawodników

Komsija Sportowa SPN PKKF Krosno zatwierdziła z dniem 11 maja br. do udziału w mistrzostwach klasy „C“ i juniorów niżej wymienionych zawodników dla poszczególnych kół sportowych:

LZS Kobylany

1. Głowa Władysław
2. Janik Czesław
3. Makoś Ireneusz
4. Makoś Leon
5. Rogala Feliks
6. Soliński Antoni
7. Soliński Edward
8. Sowacki Jan
9. Wierdak Julian
10. Wierdak Lesław
11. Wierdak Zdzisław
12. Włosiewicz Lesław
13. Krokoś Sanisław

KS Czarna

1. Habrat Władysław

Start Kołaczyce

1. Bernal Adam
2. Czeluśniak Franciszek
3. Dias Aleksander
4. Filipek Kazimierz
5. Górniak Władysław
6. Juszczyk Andrzej
7. Juryś Antoni
8. Krajewski Witold
9. Kaznowski Jan
10. Kobak Zbigniew
11. Kobak Jan I
12. Kobak Jan II
13. Kolbusz Józef
14. Kwaśny Jan
15. Leśniak Zygmunt
16. Maczuga Edward
17. Leniesz Lesław
18. Matuszewski Miecz.
19. Michalski Kazimierz
20. Młodecki Władysław
21. Mikoś Adam
22. Nawracaj Aleksander
23. Nowak Stanisław
24. Osika Andrzej
25. Porębski Józef
26. Potrzeba Mieczysław
27. Rączka Władysław
28. Skocz Stanisław
29. Skibiński Czesław
30. Świderski Bogusław
31. Sikorski Marian
32. Wojciechowski Eugen.

LZS Szebnie

1. Bocheński Franciszek
2. Dubiel Mieczysław
3. Gocek Marian
4. Lachowski Tadeusz
5. Pabian Eugeniusz
6. Piętoś Bolesław

Start Jasło

1. Biernat Marian
2. Biernat Tadeusz
3. Bracik Zbigniew
4. Duda Eugeniusz
5. Dybaś Feliks
6. Klatka Leon
7. Kosiba Józef
8. Organ Marian
9. Owczarski Marian
10. Rączka Bronisław
11. Stój Bronisław
12. Tatarewicz Andrzej
13. Wiśniowski Ryszard
14. Zych Henryk

Sparta Brzozów

1. Baran Stanisław
2. Białożyt Władysław
3. Biega Henryk
4. Błaż Józef
5. Drąg Adam
6. Czuchra Ryszard
7. Frądczak Eugeniusz
8. Fredyk Henryk
9. Fredyk Stanisław
10. Golonka Aleksander
11. Hanus Zbigniew
12. Hejnar Michał
13. Jajko Stefan
14. Majda Edmund
15. Maksymowicz Roman
16. Mas Józef
17. Michalski Aleksander
18. Motyczka Antoni
19. Nowicki Edward
20. Okrasa Bronisław
21. Pańko Marian
22. Pelczarski Kazimierz
23. Pecak Stanisław
24. Prodziewicz Wiesław
25. Sabat Czesław
26. Sobik Kazimierz
27. Sawicki Władysław
28. Sieńczak Ludwik
29. Szlama Tadeusz
30. Szmyd Adam
31. Szperbel Tadeusz
32. Śnieżek Tadeusz
33. Więch Eugeniusz
34. Wojtowicz Adam
35. Wojtowicz Stan.
336. Wójcik Stanisław
37. Wyżykowski Jerzy
38. Ziółkoś Henryk
39. Żmuda Kazimierz

Unia Boguchwała

1. Bihun Stanisław
2. Czekaj Władysław
3. Dąbek Zdzisław
4. Drozdowski Roman
5. Fortuna Józef
6. Gajdek Czesław
7. Gajdek Jan
8. Gajdek Stanisław
9. Hnatio Stanisław
10. Jędrzejczyk Stanisław
11. Kawa Stanisław
12. Klimczak Aleksander
13. Klimczak Wiktor
14. Klimczak Władysław
15. Koczàb Stanisław
16. Krużel Tadeusz
17. Mac Andrzej
18. Mroczka Antoni
19. Mroczka Jan
20. Niedziałek Jan
21. Pryk Stanisław I
22. Pryk Stanisław II
23. Pryk Władysław
24. Pryk Zenon
25. Rozborski Stanisław
26. Róg Jan
27. Sitek Franciszek
28. Stopyra Jan
29. Stopyra Kazimierz
30. Szarek Zbigniew
31. Wasilewski Stefan
32. Wierzbiński Wiesław
33. Witek Władysław
34. Żarów Tadeusz ,

Kolejarz Stróże

1. Durlak Antoni
2. Kukulski Aleksander
3. Święs Czesław
4. Święs Stanisław II
5. Wiatr Henryk
6. Żarnowski Adam

Start Strzyżów

1. Cierpiał Henryk
2. Filip Stanisław
3. Lorenc Władysław
4. Kawa Władysław
5. Koczàb Edward
6. Korab Franciszek
7. Krochmal Marian
8. Malankiewicz Henryk
9. Moskal Ludwik
10. Palewicz Władysław
11. Rokosz Adam
12. Wójcik Zdzisław
13. Wyciślak Wiesław

LZS Brzostek

1. Byś Eugeniusz
2. Cholewiak Edward
3. Cholewiak Stanisław
4. Drozd Kazimierz
5. Dudek Leopold
6. Fedoruś Tadeusz
7. Fryc Jan
8. Fryc Józef
9. Grygiel Zbigniew
10. Grzyb Stanisław
11. Gwiżdż Eugeniusz
12. Gwiżdż Kazimierz
13. Janik Zbigniew
14. Jędrzejczyk Aleks.
15. Kobak Stanisław
16. Kobak Witold
17. Kowalski Kazimierz
18. Kwiatkowski Zdzisł.
19. Laska Tadeusz
20. Lenik Lucjan
21. Lenik Wacław
22. Lesiak Stanisław
23. Leszkiewicz Witold
24. Lisowski Mieczysław
25. Łukowicz Bolesław
26. Mierzwiński Marian
27. Mikrut Franciszek
28. Niemczyk Czesław
29. Niemczyński Juliusz
30. Nowiński Zbigniew
31. Nylec Mieczysław
32. Sokołowski Jan
33. Stanek Juliusz
34. Staniszewski Jan
35. Staniszewski Roman
36. Stasiawski Bolesław
37. Szybowicz Józef
28. Szybowicz Kazimierz
39. Szybowicz Lesław
40. Szybowicz Michał
41. Tokarz Jan
42. Trojan Franciszek
43. Wójcik Bolesław
44. Wójcik Stanisław
45. Zieliński Jan
46. Zięba Henryk

Kolejarz Jasło

1. Biedroński Kazimierz
2. Dyląg Franciszek
3. Furmanek Lesław
4. Hanusz Adam
5. Hendzel Stanisław
6. Jaroszkiewicz Kazim.
7. Krzeszowski Jan
8. Lignarski Czesław
9. Myśliwiec Ryszard
10. Mikuś Adam
11. Pacocha Roman
12. Papciak Józef
13. Fatla Jan
14. Piela Ryszard
15. Przetacznik Zbigniew
16. Racławski Adam
17. Świdrak Bronisław
18. Trojan Franciszek
19. Śławski Fryderyk

KS Krajowice

1. Kosiba Jan
2. Kosiba Ryszard I
3. Kosiba Ryszard II
4. Krzeszowski Wład.
5. Machowicz Józef
6. Maczuga Jan
7. Mola Józef
8. Polak Stanisław
9. Rożeń Adam
10. Stolarewicz Jan
11. Wojdyła Franciszek

LZS Czeluśnica

1. Beżak Jan
2. Bochnia Stanisław
3. Dubiel Lucjan
4. Grochowski Benedykt
5. Kozicki Dominik
6. Marek Władysław
7. Misior Władysław
8. Ostalecki Józef
9. Sajdak Adolf
10. Śmietana Władysław
11. Wietecha Władysław

LZS Iwonicz

1. Jakubowicz Józef
2. Kielar Czesław
3. Kielar Stanisław
4. Tomkiewicz Józef
5. Telesz Daniel

LZS Dukla

1. Aszklar Mieczysław
2. Braja Andrzej
3. Dmytrzak Edward
4. Legęza Edward
5. Sabat Franciszek
6. Szubrycht Alfred

LZS Lisówek

1. Bawecki Jan
2. Berkowicz Józef
3. Berkowicz Roman
4. Bielecki Tadeusz
5. Chrostowski Stanisław
6. Czochora Stanisław
7. Gajecki Kazimierz
8. Grzegorczyk Zbign.
9. Hajduk Stanisław
10. Hajduk Wacław
11. Juszczyk Marian
12. Kozioł Jan
13. Miller Edward
14. Rosiak Zygmunt
15. Ryndak Piotr
16. Stachaczyński Roman
17. Syzdek Leszek
18. Syzdek Mieczysław
19. Sławski Jan
20. Walczyk Jan
21. Węgrzyński Karol
22. Wiśniewicz Zbigniew
23. Wojtun Edward
24. Wojtun Henryk

LZS Ropica Dolna

1. Jarek Zbigniew
2. Migacz Kazimierz

LZS Swierzowa

1. Kochański Jerzy

KS Biecz

1. Balwierz Leszek
2. Kwiatkowski Jan
3. Mazur Mieczysław
4. Wojtowicz Stanisław

Kolejarz Zagórzany

1. Wyderka Zygmunt

Start Strzyżów

1. Kozioł Jan
2. Pelczar Henryk

Sekretarz Kom. Sport.
Kazimierz Habrat

Przewodniczący SPN
Frydlewicz Zygmunt

ŁUCZNICTWO

KOMUNIKAT
Sekcji Łucznictwa WKKF

Uzupełnienie regulaminu

Uzupełnienie regulaminu zawodów o mistrzostwo kl. A i B podanego w Biuletynie Sportowym WKKF Nr 16 72/R. II-55 r. str. 101 w pkt. ‚organizacja zawodów" brzmi następująco:

Sekcja wymieniona w terminarzu na pierwszym miejscu powiadamia przeciwnika listem poleconym na 5 dni wcześniej o terminie strzelania (klasa A i B).

O ile takie zawiadomienie nie nadejdzie, Sekcja wymieniona na drugim miejscu ustala we własnym zakresie termin i odbywa strzelanie. Po strzelaniach sędzia wysyła odpowiednią dokumentację do SŁ WKKF. Sekcja, która nie dopełni wskazanych formalnaści traci punkty walkowerem (klasa B).

Ostrzeżenie

Wobec nienależytego odnoszenia się niektórych zawodników do sędziow oraz niegodnego sportowca zachowania się poza terenem zawodów w czasie rozgrywek łuczniczych z Warszawą ostrzega się wszystkich zawodników, że podobne wystąpienia karane będą w przyszłości bardzo surowo do zawieszenia włącznie.

St. Insp. Dysc. Sport. Dyląg Józef

Przewodniczący Sekcji Gromski Antoni

REGULAMIN
indywidualnych zawodów łuczniczych „O błękitną wstęgę miasta Rzeszowa"

Cel

Celem zawodów jest uczczenie V Światowego Festiwalu Młodzieży i Studentów, popularyzacja sportu łuczniczego oraz wyłonienie mistrzów miasta Rzeszowa.

Termin i miejsce

Zawody rozegrane zostaną w dniach 25 — 27 V br. w Rzeszowie na przystani ZS Budowlani (Olszynka) godz. 17-ta.

Konkurencja

Strzelania odbędą się w konkurencji Ł. IX seniorek, seniorów, juniorek i juniorów.

Uczestnictwo

Udział w zawodach mogą brać zawodnicy bez względu na posiadaną klasę sportową.

Zgłoszenia

Zgłoszenia zawodników należy przesyłać do Sekcji Łucznictwa WKKF Rzeszów w terminie do dnia 21 V br.

Nagrody

Mistrzyni i mistrz otrzymują błękitną wstęgę Rzeszowa oraz dyplomy od I do VI miejsca.

St. Insp. Dysc. Sport. Dyląg Józef

Przewodniczący Sekcji Gromski Antoni

KOLARSTWO

KOMUNIKAT
Sekcji kolarstwa WKKF

Kolarski wyścig uliczny

W dniu 29 V 1955 r. odbędzie się w Przemyślu wyścig uliczny, którego regulamin szczegółowy zamieszczamy.

Obsada sędziowska:

1. Sędzia główny — Dzwikowski Jerzy
2. Sekretarz — Inż. Tondera Tadeusz
3. Chronometrażysta — Małodobry Albin
4. Starter — Węglarz Piotr
5. Celowniczy I — Dyląg Józef
6. Celowniczy II — Gibała Zbigniew
7. Sędzia torowy — Gibała Jerzy
8. Sędzia torowy — Denenfeld Zbigniew

Wytyczne do treningów

Podajemy niżej wytyczne Prezydium Sekcji Kolarskiej GKKF dla przeprowadzenia treningów szosowych przez posiadaczy rowerów turystycznych.

Dbałość o zdrowie młodzieży, która przecież powinna uprawiać sport dla wzmożenia sił, odporności, wytrzymałości i ogólnego zdrowia, nakazuje przy treningach na rowerach turystycznych wielką ostrożność w dozowaniu wysiłku. Duży ciężar roweru i pozostawiająca wiele do życzenia precyzja nie pozwala na treningi na dużych dystansach. Również należy wziąć pod uwagę, że młodzież trenująca na -rowerach turystycznych pracuje i czy to będzie praca fizyczna czy umysłowa — wymaga wysiłku, który wraz ze zbyt wielkim nasileniem treningów może przynieść na obu odcinkach: pracy zawodowej i treningu sportowego — wyniki ujemne.

Wstępne treningi na rowerach turystycznych należy powiązać z ZMP -owskimi Raidami kolarskimi, organizowanymi z okazji VIII Wyścigu Pokoju. Przygotowanie do Raidów — to przeprowadzenie dwa, a następnie trzy razy w tygodniu wycieczek w parę czy kilkuosobowym składzie.

Tempo pierwszych wycieczek nie będzie przekraczać 10 klm. na godzinę, a dystans dla najmłodszych 10 — 15 klm. W czasie wycieczki kolarze postarają się nauczyć jeździć na kole przeciwnika i korzystać jaknajlepiej z jego prowadzenia. Prowadzący bowiem bierze na siebie ciężar przecinania powietrza i zasłaniania jadącego zanim kolarza przed podmuchami wiatru, walnie ułatwiając mu jazdę. Oczywiście jazda „na kółku" jest celowa wtedy, kiedy wiatr wieje w przeciwnym do jazdy kierunku. Przy wietrze bocznym kolarze jadą tzw. ‚wachlarzykiem", tj. umieszczają się z prawej czy też lewej strony prowadzącego kolarza i tym więcej wysuwają się do przodu „im wiatr jest bardziej boczny Na pozór ćwiczenie proste, wymaga jednak wprawy, którą nabywa się w miarę przejechanych kilometrow i po praktycznym nauczeniu się znajdowania odpowiedniego za prowadzącym miejsca, najbardziej ułatwiającego jazdę.

Dystans treningu zwiększa się zależnie od wiatru. Oczywiście mamy tu na myśli wycieczki — treningi, w czasie których kolarze będą starali się utrzymać jednakowe tempo. Wycieczki przerywane odpoczynkami, w których nasilenie tempa pozostawia się jedynie przyjemnej, ale nie uciążliwej pracy, w których może brać udział nawet młodzież 10 — 15-to letnia bez najmniejszej obawy o przemęczenie nawet po przejechaniu, w ciągu jednej wycieczki 20 — 30 klm. Nie będzie miała charakteru treningu w całym tego słowa znaczeniu.

Przygotowania do wyścigu na rowerach turystycznych posiadają zupełnie inny charakter i zupełnie inaczej muszą być traktowane niż trening na rowerach wyścigowych. Myślą przewodnią treningów będzie jaknajlepsze przygotowanie kolarza do wyścigu, a następnie ilością przejechanych kilometrów, przygotowanie go w późniejszym czasie do wyścigów na rowerach wyścigowych.

Trening wyczynowy na rowerze turystycznym dzieli się na dwie części. Część pierwsza to spokojne turystyczne tempo nie przekraczające z początku 10 — 12 a później 30 klm. na godzinę. Jest to wprowadzenie do pracy

i ćwiczenia mięśni nóg i ciała, biorących udział bezpośredni czy pośredni w jeździe na rowerze.

Część druga — mocniejsze tempo na dystansie — początkowo 5, a po dojściu do pewnej kondycji 10 klm. Tempo na tym dystansie będzie tym mocniejsze, im lepszą kondycję zdobył kolarz.

Chcąc jaknajostrożniej wprowadzić do treningu początkującego kolarza, stosuje się na początku zaprawę na przestrzeni 20 km, przy czym pierwsze 15 klm. to przeciętne tempo, które daje pełne ćwiczenie mięśniom ale nie wyczerpuje a następnie po zwolnieniu i odpoczynku w czasie nieprzerwanej jazdy, zwiększa się tempo i już przy wyraźnym wysiłku, ale wysiłkiem niewyczerpującym przejeżdża 5 klm. Te 5 klm. są treningiem wyrabiającym przede wszystkim szybkość.

Na początku pracy należy unikać niepotrzebnych finiszów. Przyjdzie na nie czas, kiedy zawodnik zdobędzie pewną kondycję. 20 kilometrowy dystans z końcówką 5 klm. jeździć należy trzy razy w ciągu pierwszego tygodnia naszej zaprawy najlepiej we wtorki, czwartki i soboty. Pozostałe dni powszednie wyzyskamy na marsze, marszobiegi i gry sportowe. W niedzielę zwiększyć należy dystans do 25 — 30 klm. traktując jazdę jako wycieczkę z tą jedynie różnicą, że podjęte swobodne turystyczne tempo utrzymywać będziemy na całym dystansie. Nie znaczy to, że w piękny niedzielny dzień nie można pojechać na wycieczkę do mejscowości odległej o 20 — 30 klm. Oczywiście można, tylko jazda ta nie może być zbyt wyczerpująca i poza 25 — 30 klm. przeznaczonymi na trening powinna się odbywać z przerwami i odpoczynkami.

W drugim tygodniu rozpoczniemy we wtorek. Dystans zwiększamy do 25 klm. z tym, że pierwsze 20 klm. przejedziemy tempem turystycznym, a po odpoczynku (jadąc na rowerze) ostatnie 5 klm. pojedziemy szybciej i na ostatnich 200 m jeszcze bardziej tę szybkość zwiększamy. Tak jeździć należy cały tydzień, a dnie wolne poświęcić marszobiegom i grom sportowym. W niedzielę projektujemy bardziej odległą wycieczkę, w czasie której jedziemy bez przerw i odpoczynków tempem turystycznym 30 klm.

W trzecim tygodniu treningi odbywać się będą na dystansie 20 klm. Pierwsze 20 klm. — to tempo swobodno-turystyczne, a po odpoczynku na pozostałych 10 klm tempo mocniejsze. W niedzielę dłuższa wycieczka 50 — 60 klm.

W czwartym tygodniu należy zwiększyć dystans ogólny dziennego treningu do 25 klm., utrzymując mocniejsze tempo na 10 kilometrach, zakończonych krótkim 100 — 150 m finiszem, Marsz, bieg i gry sportowe — bez zmian.

Pod pojęciem „finisz" rozumieć należy jazdę najszybszą na jaką stać kolarza, jazdę w której stara się on wydobyć z siebie największy wysiłek.

Po miesiącu takiej systematycznej pracy kolarz znajduje się już w pewnej kondycji i dalszy trening w następnych tygodniach polegać będzie na zwiększeniu dystansu do 40 klm, a nawet 50 km. z tym jednak, że tylko na ostatnich 10 klm. będziemy utrzymywać dość mocne tempo.

Finiszować będziemy co drugi trening, zwiększając dystans do 200 m. W dniu kiedy czujemy się dobrze, kiedy czujemy potrzebę większego wyładowania energii, przed zakończeniem jazdy na tempo będziemy spurtować 300 — 400 m.

Spurt jest szybką jazdą zbliżoną do finiszu, w czasie której kolarz jedzie z niepełnym wysiłkiem. Jedzie się na „3/4 siły".

Oczywiście higiena obowiązuje tak jak i przy treningach na rowerach wyścigowych, tj. kąpiel po treningu, a jeżeli na to nie pozwalają warunki, to staranne mycie się ze specjalnym uwzględnieniem stóp i fałdu pośladkowego.

Stosując rower turystyczny do wyścigów należy znaleźć sobie najodpowiedniejszą pozycję unikając naśladowania asów, gdyż pozycja zawsze jest związana z indywidualnymi anatomicznymi cechami kolarza.

Należy unikać dużych przekładni, które są największymi wrogami młodych zawodników. 62 — 64 tj. stosunek zębów 44×20, a jeszcze lepiej 42×20. W czasie niedzielnych wyścigów sobotę poświęcamy odpoczynkowi i należytemu starannemu przygotowaniu swojego roweru do wyścigu.

W sezonie treningi przeprowadzać należy we wtorki i czwartki, sobota przygotowanie sprzętu, w niedzielę wyścigi.

Komisja szkoleniowo-sportowa GKKF

R E G U L A M I N

kolarskiego wyściku ulicznego

Cel i zadania

Celem wyścigu ulicznego jest uczczenie V Światowego Festiwalu Młodzieży i Studentów, umożliwienie zdobywania nowych norm klasyfikacyjnych oraz spopularyzowanie sportu kolarskiego w Przemyślu.

Termin i miejsce

Wyścig uliczny odbędzie się w Przemyślu w dniu 29 maja 1955 r.

Program zawodów

Wyścig będzie przeprowadzony w obwodzie zamkniętym ulicami: Jagiellońską — Kościuszki — Rynek — Franciszkańską — Słowackiego — Smolki — 1-go Maja — Plac K. Marksa — Jagiellońską.

Dystans jednego okrążenia 2.400 m. Całkowita trasa wyścigu wynosić będzie 10 okrążeń. Start nastąpi o godz. 10 z ulicy Jagiellońskiej. Meta znajdować się będzie w miejscu startu.

Uczestnictwo

W wyścigu mogą uczestniczyć zawodnicy kół sportowych z terenu województwa rzeszowskiego na rowerach wyścigowych i sportowych.

Kierownictwo i sposób przeprowadzenia

Kierownictwo wyścigu sprawuje Sekcja Kolarska WKKF. Sędziego Głównego i komisję sędziowską wyznaczy SK WKKF.

Sędzia Główny wydaje wszelkie obowiązujące decyzje w czasie wyścigu, którym muszą podporządkować sie wszyscy uczestnicy wyścigu.

Ocena wyników

Wyścig przeprowadzony będzie w konkurencji indywidualnej. Indywidualnym zwycięzcą wyścigu zostanie zawodnik, który przejedzie całą trasę wyścigu w najkrótszym czasie. Zawodnik, który straci w stosunku do zawodnika prowadzącego wyścig 1 okrążenie, zostanie przez sędziego wycofany z wyścigu i musi natychmiast przerwać jazdę.

Zgłoszenia

Zgłoszenia zawodników do wyścigu przesyłają koła sportowe do SK WKKF. Obowiązuje regulaminowy wzór zgłoszeń.

Nagrody

Zwycięzcy indywidualni od 1 — 10 miejsca otrzymują dyplomy.

Przepisy końcowe

Wyścig uliczny odbędzie się zgodnie z przepisami regulaminu sportowego SK GKKF. WKKF Rzeszów pokrywa koszty organizacji wyścigu i opłaca sędziów. Koła delegujące zawodników pokrywają koszty przejazdu, wyżywienia i zakwaterowania swych zawodników.

W dniu 29 V 1955 r. o godz. 8,30 w Przemyślu w lokalu PKKF odbędzie się odprawa kierowników drużyn oraz rozdane zostaną numery startowe.

St. Insp. Dysc. Sport. — **Dyląg Józef**

Przewodniczący Sekcji — **Małodobry Albin**

Odbiorca

Opłata pocztowa uiszczona gotówką

Rze zam 1056/55 600 egz pap. gazet. S-6-2129